

# Evenwichtsoefeningen : thuisprogramma

## Algemeen:

- Alle oefeningen starten vanuit een correcte uitgangshouding
- Die uitgangshouding staat steeds beschreven bij het begin van iedere oefening
- De oefeningen kan je progressief opbouwen en aanpassen qua moeilijkheidsgraad
- Maak een selectie uit het aanbod en probeer telkens af te wisselen

## Oefening 1: Unipodale stand



### Foto 1: Uitgangshouding

Neem steun aan een vast steunvlak (bijv keukenblad)  
Plaats de voeten naast elkaar

### Foto 2: Oefeningen

Hef het linkerbeen en houd dit aan voor 30 sec  
Hef het rechterbeen en houd dit aan voor 30 sec  
Herhaal dit 20 keer

## Oefening 2: Hiel - Teen wandeling



Foto 1: Uitgangshouding

Sta aan de linker- of rechterzijde van het steunvlak

Plaats de voeten naast elkaar

Kijk recht voor u en sta mooi rechtop



Foto 2: Oefeningen

Plaats de rechtervoet voor de linkervoet en zorg ervoor dat de hiel van rechtervoet de teen van de linkervoet raakt

Zorg dat u bij iedere stap de voet afrolt van de hiel naar de teen

Herhaal dit 20 keer

### Oefeningen 3: Reiken



#### Foto 1: Uitgangshouding

Sta voor een vast steunpunt

Plaats de voeten naast elkaar

Neem steun met je linkerhand aan een vast steunvlak (vb een stoel)

Kijk recht voor u en sta mooi rechtop

#### Foto 2: Oefening

Hef het recht been en zwaai de rechterarm vooruit.

#### Foto 3: Oefening

Houd het rechterbeen omhoog maar wijs nu met de rechterarm naar rechts

#### Foto 4: Oefening

Houd het rechterbeen omhoog maar wijs nu met de rechterarm naar achter

#### Oefening 4: Zijdelings been heffen



##### Foto 1: Uitgangshouding

Neem steun aan een vast steunvlak  
Plaats de voeten naast elkaar  
Kijk recht voor u en sta mooi rechtop

##### Foto 2: Oefening

Hef langzaam het been zijdelings en plaats terug  
Herhaal dit 15 keer  
Doe hetzelfde voor de andere kant

### Oefening 5: March ter plaatse



#### Foto 1: Uitgangshouding

Neem steun aan een vast steunvlak (bijv: het keukenblad)

Plaats de voeten naast elkaar

Sta mooi rechtop.

#### Foto 2: Oefening

Hef de rechterknie zo hoog mogelijk en zet terug neer, hef de linkerknie zo hoog mogelijk en zet terug neer

Herhaal dit 20 keer

### Oefening 6: Tenen stand



#### Foto 1: Uitgangshouding

Neem steun aan een vast steunvlak.  
Plaats de voeten naast elkaar  
Sta mooi rechtop

#### Foto 2: Oefening

Verplaats uw gewicht zover mogelijk op de tenen en laat uw dan langzaam opnieuw zakken  
Herhaal dit 20 keer

### Oefening 8: Voor-achter-zijwaarts



#### Foto 1: Uitgangshouding

Sta aan de linker – of rechterzijde van een vast steunvlak (bijv keukenblad) om steun te nemen

#### Foto 2 (situatie indien u links steun neemt)

- A. Plaats de rechtervoet naar voor; plaats uw rechtervoet naast uw linkervoet.
- B. Plaats de rechtervoet naar rechts; plaats uw rechtervoet naast uw linkervoet.
- C. Plaats de rechtervoet naar achter; plaats uw rechtervoet naast uw linkervoet.

Herhaal deze oefeningen 2x aan beide zijden.